

Simhallen

Här finns det ett brett utbud av aktiviteter och service för alla åldrar.

- Barnkalas
- Babysim
- Tjejkvällar
- Djup-/grund-/seniorvattengympa
- Relaxsim
- Simskola
- Vuxensim

Under 2018 kommer det att öppnas ett café i simhallen där du kan köpa nyttigare fika!



Stora bassängen

Det finns en 25 meters bassäng med fem stycken banor och tre trampoliner på en, tre och fem meters höjd.

Mellanstora bassängen

Undervisningsbassängen är 12,5 x 6 meter och här behöver du inte frysa. Bassängen håller en härlig temperatur på 34 grader och används till bland annat babysim.

Lilla bassängen

Minsta bassängen är en plask- och lekbassäng för de minsta barnen som även den håller härliga 34 grader. Här finns det flera saker att upptäcka både under och över vatten.



Motionscentret

I motionscentret hittar du ett bra utbud med fria vikter, styrke-träningsmaskiner och konditionsmaskiner. Känner du dig osäker på hur du ska använda maskinerna så finns det personal i gymmet under vissa dagar och tider, de hjälper dig gärna! Kontakta Simhallen för mer information.

Tanita vägning

En tanitavägning utför en mer ingående kroppsscanning. Vågen mäter bland annat kroppsvätska, kroppsfett, muskelmassa, BMI och BMR. Kontakta oss för mer information och bokning!

simhallen@varnamo.se



VÄRNAMO HÄLSOCENTER



Vi erbjuder stöd och vägledning när du vill förändra dina levnadsvanor inom mat, motion, sömn & återhämtning.

Hälsocenter är ett samarbete mellan Värnamo kommun och Väster vårdcentral, Vrängens vårdcentral, Rydaholms vårdcentral samt Unicare och Avonova Apladalen.

Här får du stöd och vägledning till ett hälsosammare liv. Tillsammans hittar vi vägar som ger dig hälsosamma vanor inom mat, motion, sömn och balans i tillvaron utifrån dina behov och önskemål.

Även små förändringar kan göra stor skillnad! För att bryta en vana så måste du ersätta den med en ny vana.

- Vilken vana vill du ändra på?
- Hur skulle du kunna göra?
- Vad behöver du för att kunna genomföra det?



Mat

Vi hjälper dig med hur du kan äta hälsosamt utan att det blir svårt och krångligt. Vi ger dig enkla råd med smarta val som fungerar i din vardag. I matgruppen utbyter vi erfarenheter, recept och går igenom Butiksvandringsinformation.

Sömn

I sömnskolan analyserar vi vilka beteenden och vad det är i din livssituation som bidrar till sömnproblemen. Vi använder oss av övningar för att förbättra förutsättningarna för god och återhämtande sömn.

Motion

När du rör dig ökar blodcirkulationen och cellerna kan ta upp mer syre. De positiva effekterna från träningen får du oavsett ålder eller träningsvana, så det är aldrig för sent att komma i gång eller börja om.

Vi kan träffas i samtal för att hjälpa dig komma igång med din motion och vi kan även erbjuda dig att få prova på träning i motionscentret med hjälp av en instruktör.

Fysisk aktivitet på recept – FaR

FaR innebär att du kan få ett recept på någon fysisk aktivitet som är anpassad till dina förutsättningar och önskemål. Bedömningen görs av din vårdcentral. Vi håller i anpassad träning för dig med fysisk aktivitet på recept.

Återhämtning och balans i tillvaron

Vi erbjuder träffar om medveten närvaro, balans i tillvaron och återhämtning i grupp eller individuellt. Du får verktyg som lär dig att sortera bland alla olika saker som konkurrerar om din uppmärksamhet.

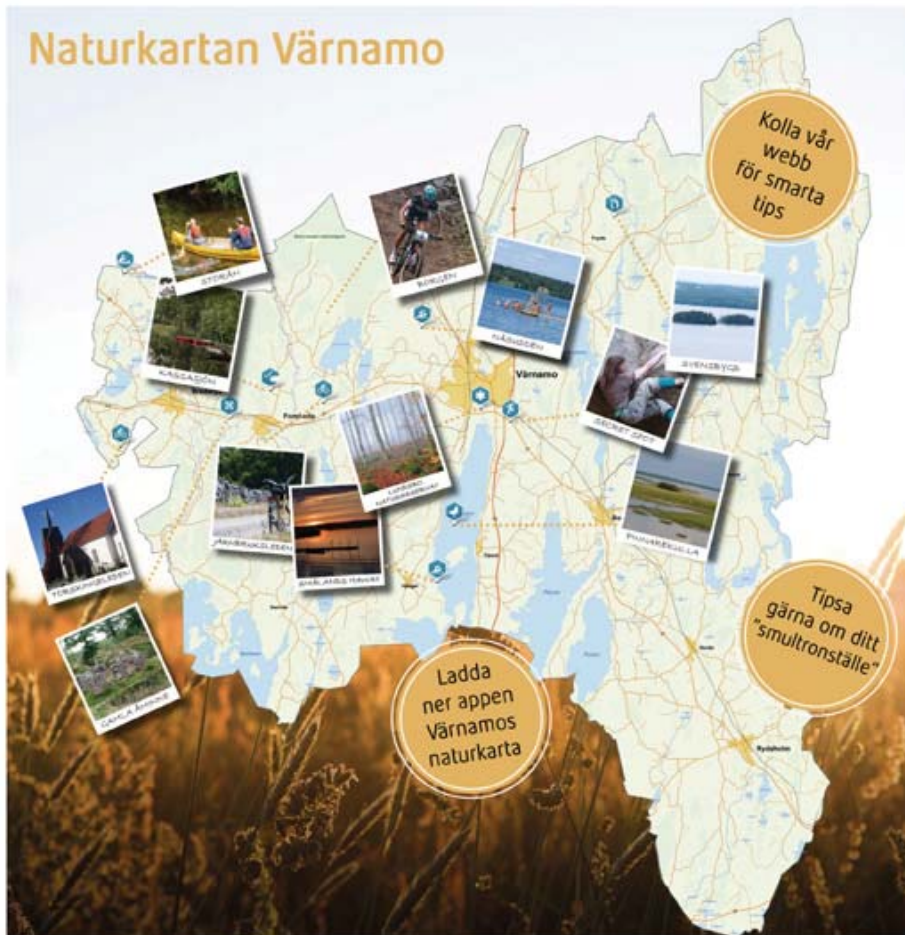


Therése Strömberg, Ida Andersson och Anna Gustafsson

VÄLKOMMEN!
halsocenter@varnamo.se



Naturkartan Värnamo



NATURKARTAN VÄRNAMO

Välkommen ut i naturen kring Värnamo. Nu är det ännu enklare att hitta ut till naturens kända och okända pärlor i Värnamo. Naturkartan är en digital friluftsguide (app och mobilvänlig webb) som vill tillgängliggöra naturen och naturupplevelser så att fler kommer ut i naturen oftare.

Om naturkartan

I Värnamos naturkarta presenteras vackra vyer, vandringsleder, historiska platser, naturreservat, cykelrundor och andra natursköna platser. Upptäck allt från bästa skidbacken till naturliga klättrväggar, utsiktspunkter och spännande badplatser. Målsättningen är att presentera kommunens alla besöksmål för friluftsliv när den är helt klar.

Naturkartan är kostnadsfri att använda och du laddar enkelt ner en app till din smartphone: Värnamos naturkarta, eller gå in på den mobilvänliga webbsidan: www.naturkartan.se/varnamo.

Som användare av Naturkartan kan du registrera dig på sidan eller logga in via Facebook för att checka in på olika platser, kommentera eller tipsa vänner om dina egna favoritställen.

Vilket är ditt smultronställe?

Vi tar gärna emot tips/bilder från ditt absoluta favoritställe som du vill dela med dig av.

Du kan maila dina förslag och bilder till: utveckling@varnamo.se

Tillsammans skapar vi en praktisk och inspirerande guide.

naturkartan.se/varnamo



MOTION OCH REKREATION

28

VÄRNAMO KOMMUNS SPONTANIDROTTSPLATSER

Begreppet spontanidrott betyder att du kan utöva någon form av idrott utan att det kostar något (mer än lite svett) i en anläggning som man inte behöver boka.

Discgolfbana

Discgolfbanan i Värnamo är belägen vid sjukhuset. Alla hål har numera utkast av konstgräs och hållkartor placerade vid dessa. Några hål går över gång- och cykelvägar, vara extra uppmärksam och ta hänsyn till personer som passerar. Längden på banorna är 66-139 meter.



Motionsspår

Våra traditionella motionsspår är enkla att röra sig på och har elbelysning. De är lämpar sig utmärkt för promenader, löpning och skidåkning.

Elljusspår finns på följande platser:

Bredaryd	(2,5 km)
Forsheda	(2,8 km)
Hånger	(1,6 km)
Kärda	(1,8 km)
Rydaholm	(2,3 km)
Värnamo - Alandsryd	(2,4 km)
Värnamo - Vrån	(3,6 km)

Vid Vrån och Alandsryd i Värnamo finns det motionsstation med fem redskap Spårerna är upplysta kl 05.30-09.00 samt skymning till kl 23.00.

Tänk på...

- Ridning och mopedåkning är inte tillåten.
- Medföljande hundar ska vara kopplade.
- Vid snötillgång och spår - Gå inte i skidspåret.

Skidspår

Skidspår skapas på flera platser runtom i kommunen. De skapas av ideella resurser i samarbete med kommunen. Det är riktiga hjältar som ofta i kyla och mörker preparerar spårerna för din skull. Vi värdar till dig som inte har skidor på fötterna att vara rädda om spårerna!



I Rydaholm erbjuder den lokala idrottsklubben ett konstsnöspår. Den spontanidrottsanläggningen är den enda som har en liten avgift.

Hur och om spårerna dras håller du dig uppdaterad på via hemsidan/appen "skidspår.se"



Skidspår.se

Mountainbike spår

Tack vare att vi nyligen haft SM-tävlingar i mountainbike på Borgen arena, erbjuder vi nu en 5,1 km lång bana i världsklass. SM-banan ger dig en klättring på ca 210 meter, är väldigt teknisk och innehåller många drops och hinder.



Naturkartan.se - Borgen



Kombibanor

Använd kommunens kombibanor för tennis, skateboard eller kickbike.

Under vintern spolas det is på flera av våra kombibanor. Naturisarna skapas av ideella resurser och inne i Värnamo spolas det naturis på flera platser. Någon form av kombibana finns i de flesta av våra kransorter och även där spolas det is under vintern.



Is och tennis



Tennisbanor

På Tinas ö i Värnamo finns två tennisbanor som är tillgängliga för vem som helst efter skoltid. Banorna håller hög klass.

Beachvolleybollplan

På Tinas ö finns en beachvolleyplan, planen är omgärdad av ett nät men dörren är aldrig låst och efter skoltid är den tillgänglig.

Utegyrn

Under 2017 invigdes vårt utegym, också det på Tinas ö. Här finns många stationer med instruktioner som finns på en tavla i anslutning till gymmet.

Skatepark

Bredvid Åbroparken ligger en av de bäst rankade skateparkerna i Sverige. Här ser vi gärna att du också åker kickbike, BMX och inlines. Notera att det finns ordningsregler och tider att ta hänsyn till.



Skateboard ramp

Vår skateboardramp har renoverats och flyttats till en ny plats, rampen hittar du nu mellan Apladalsskolan och ishallen.

Vandringsrundor

Värnamos populäraste runda är Osuddenrundan som är ca 5,6 km lång. Rundan är inte markerad men det är bara att starta vid vår ishäll och följa Lagan nedströms. Under 2017 utökades rundan med 1,2 km underbar vandring genom betesmarken vid Ådalen. Du kan också välja att vika av från Osuddenrundan och gå en runda genom Videskogen som är en vacker tillrättalagd sträckning genom en annars otillgänglig sumpskog.

Att vandra runt Prostsjön är ett annat alternativ i centralorten den är 1,5 km lång.

Båda rundorna fungerar för dig som har funktionsnedsättningar.



Naturkartan.se - osuddenrundan



MOTION OCH REKREATION

29